Apfelkuchenrezept
6 Eier (= 12p)
3-4 TL Süßstoff (je nachdem wie süss mans mag)
6EL heißes Wasser
150gr. Mehl(7,5p)
3TL Backpulver
1 abgeriebene Zitrone (hatte ich nicht, hab stattdessen Zimt rein)
500gr. Äpfel
Ei trennen und das Eigelb mit dem heißen Wasser und dem Süßstoff schaumig rühren. Das Eiweiß steif schlagen und unter die Eigelbmasse geben. Das Mehl und Backpulver vermischen, auf die Eimasse sieben und locker unterheben. Zitronenschale hinzugeben. Die Äpfel schälen und achteln. Den Teig auf ein Blech mit Backpapier geben, mit den Apfelstückchen belegen und den Kuchen bei 180°C im vorgeheizten Backofen ca 20-25 Min backen.
Ich hab den fertigen Kuchen noch mit etwas Zimtzucker bestreut. Nächstes mal werd ich den ganzen Teig komplett mit Äpfeln belegen. Wenn man den Kuchen in 12 Stücke teilt, hat ein normal grosses Stück 2P

Apfel- Waffeln mit Zimt:
1 Ei trennen. Eigelb mit 2 Tl.Halbefettmargarine, 1 Prise Salz, 1Tl Zimt, einigen Tropfen Süßstoff 1/2 Tl. Backpulver, 1 Prise Vanillepulver, 60g Mehl und
60ml Milch 1,5% verrühren.
Eiweiß steif schlagen und mit 1 geraspelten Apfel unterheben. Waffel im Waffeleisen fettfrei ausbacken und mit 1El. Puderzucker bestäuben.
Teig sollte f. 3 Waffeln reichen
1 Waffel= 2,5 P

Bananen-Muffins
180g Joghurt; 1Ei; Vanillearoma; 1 Banane; 15g Haselnüsse; 100g Mehl; 1 Backpulver; 15g Zucker und mit Süßstoff nachsüßen.
Ei trennen, Eischnee schlagen.
Alle Zutaten zusammenrühren und den Schnee unterheben.
Auf 12 Förmchen verteilen und bei 100 Grad ca. 10Min. backen.
Macht pro Minimuffin 1 Punkt.

Bisquitwaffeln
jede Waffel 2,6 Points
5 Eigelb, 5 EL heißes Wasser, 100 g feiner Zucker(wers süsser mag mehr), abger. Schale einer Zitrone, 150 g Mehl, 1/2 TL Backpulver, 1 EL Rum (habe ich weggelassen, ging auch ohne), 5 Eiweiß.
Eigelb mit Wasser, Zucker und Zitronenschale sehr schaumig schlagen, Mehl mit Backpulver hineinsieben und unterheben, Rum zufügen, zuletzt das zu sehr steifem Schnee geschlagene Eiweiß unterziehen. Den Teig sofort backen. Die Waffeln noch warm mit Puderzucker bestreuen.

Bratapfel, für 0 Points!!!
Also einen Apfel schälen und in Stücke schneiden, dSüsser moment Bratapfel

Habe gestern abend eine Tüte Süsser Moment Vanille gekocht und mir dann in eine Schüssel Natreen Stachelbeeren gefüllt.
Tja , und dann habe ich den heissen Pudding darübergegeben...
Und das für 3,5 Points. hab das gleiche schon mit Bratapfel gemachtann mit Zimt bestreuen und ab in die Mikro so für 2 - 3 Minuten, anschließend mit Süßstoff süßen und schon ist dein Bratapfel fertig. Das geht total schnell für Abends mal so vor dem Fernseher und das schmeckt super lecker.
Das ganze ist dann natürlich für 0 Points zu haben

<u>Obstkuchen</u>
Backrezept
Zutaten für den Teig:
400g Mehl
1Päckchen Backpulver
1Prise Salz
200g Zucker
300g Buttermilch
3 Eier
einige Tropfen Butter-Vanillearoma
Belag:
500g Heidelbeeren oder andere Früchte nach Geschmack
Das Mehl mit dem Backpulver, dem Salz und der halbenmenge Zucker vermischen.Bie Buttermilch mit den Eiern und dem Backaroma verquirlen un´d langsam zur Mehl -Zucker-Mischung gießen.Alles mit dem Mixer zu einem glattem Teig verrühren.Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig darauf verteilen.Die Früchte darauf verteilen.und den restlichen Zucker darüber streuen.Das Blech in den kalten Backofen schieben und den Kuchen bei 200 Grad ca. 30 Min.
backen.Ergibt 24 stücke. Pro St. 2 Point

Eine <u>Erdbeercreme</u> für 2 P!!! Schmeckt super cremig und ist eine Riesenmenge. Dazu braucht Ihr: 250 g angetaute Erdbeeren
und 30 g Magermilchpulver oder joghurt
das Ganze wird mit einem Mixer zu einer cremigen Masse geschlagen - süßstoff nach geschmack u. eventuell ein paar Spritzer Vanillearoma dazu. Ein echter erdbeertraum! das ganze geht natürlich auch mit anderen früchten (müssen aber leicht gefroren, bwz. angetaut sein) sonst funktioniert es nicht. Das wird grantiert euer Lieblingsdessert! Gefrorene Erdbeeren bzw. Beerenmix gibt es bei Aldi für wenig Mäuse.

WW-Frischkäsetorte:

9Löffelbisquits
8 Zwieback
70g Brunch
in eine Springform auslegen und fest andrücken.
Für die Creme
2P. Zitronengötterspeise ohne Zucker in 500ml Wasser auflösen und erhitzen. 10 Stk Süßstoff darin auflösen.
200g 6% Frischkäse und 5ooml 1,5% Joghurt dazugebenverrühren und kaltstellen.
Wenn die Creme etwas fester geworden ist, über den Boden gießen und 4 Stden kalt stellen.
Man kann auch noch ein Glas Mandarinen von Natreen dazu geben.
Ergibt 12 Stücke a 2 Points.
Man kann auch Exquisa Fitline mit 0,2% und Joghurt 0,1% nehmen und dann um die eingesparen Points reduzieren

Heidelbeer-Mandel-Muffins
1 Muffin hat 2,5 Points
Points pro Rezept: 27
Anzahl der Portionen: 12
Points pro Portion: 2,5
Zutaten:
250g Mehl
60 g Zucker
6 g Backpulver (2 TL)
250 ml Milch, entrahmt, 0,3 % Fett
1 Ei
5 Tropfen Vanillearoma
20 g Pflanzenmargarine, vollfett
200 g Heidelbeeren (evtl. gefroren)
15 g Rohrzucker
30 g gehackte Mandeln
Zubereitung: Mehl und Backpulver in eine große Schüssel sieben. Zucker untermischen; in die Mitte eine Vertiefung drücken. Magermilch, ein verquirltes Ei, Vanillearoma und die zerlassene Margarine verrühren. Zu den übrigen Zutaten geben und mit einem großen Metalllöffel kurz untermischen (der Teig darf klumpig sein). Nicht zu stark rühren. Zügig die Heidelbeeren unterziehen (tiefgekühlte Heidelbeeren nicht auftauen). Die Formen dünn einfetten. Teig in die Formen füllen und mit einer Mischung aus dem braunen Zucker und den gehackten Mandeln bestreuen. 18 Minuten bei 200 Grad goldbraun backen. 5 Minuten in den Formen ruhen lassen, dann auf Drahtgitter stürzen und abkühlen lassn.

Käsekuchen
Für den Boden: aus 120g Mehl, 1Prise Salz, 1/2 TL Backpulver
2El Streusüße, 1Ei und 4TL Halbfettmargarine einen Teig herstellen. Springform (ca.24cm Durchmesser) mit Bachpapier auslegen, Teig hineindrücken und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Auf der mittleren Schiene bei 175 °C 10Min. hellgelb backen.
Für die Füllung: 3 Eier trennen, Eigelb, Schale einer unbehandelten Zitrone, 10 Spritzer Süßstoff und 4Tr. Vanillearoma verrühren. 300g Magerquark, 500g Joghurt 0,1% und 20g Vanillepuddingpulver zugeben. Alles zu einer Creme verrühren. Eiweiß steif schlagen und unter die Creme heben.
Dann die Masse auf den vorgebackenen Boden geben und bei 175°C 55-60 Minuten backen.
Wenn man 8 Stücke daraus macht hat 1 St. 3,5 P
Ich hatte 12 Stücke geschnitten und mir daher p. St. nur 3P berechnet.

Käse-Sahne-Torte mit nur 2 Punkten je Stück (Kuchen in 12 Stücke geschnitten).
500 g Magerquark 7P
1 Glas Natreen Mandarinen 0P
ca. 8 El Canderell 0P
1 1/2 Pk. gemahlene Gelatine 0P
140 g Natreen Sprühsahne 9P
1 Bisquitboden (ich hab einen 3er-Boden mit gesamt 400g gekauft, macht pro Boden 133g)=8P
Gelatine im Topf mit 8 El Wasser 10 min. quellen lassen. Quark mit dem Saft und kleingeschnittenen Mandarinen, Canderell verrühren (schön süß abschmecken). Ich hab auch noch etwas Wasser dazu gegeben, bis es richtig cremig wird. Gelatine erhitzen, bis sie geschmolzen ist, mit ein paar El Wasser verrühren und zur Quarkcreme geben. Mit dem Schneebesen mischen. Sahne unterheben. Für den Bisquitboden unbedingt einen Tortenring benutzen, ich hab so einen Plastikstreifen von Dr. Oetker. Quarkmasse auf den Boden geben und 2-3 Std. in den Kühlschrank stellen.

Kuchen
500 g Magerquark 7P
1 Glas Natreen Mandarinen 0P
ca. 8 El Canderell 0P
1 1/2 Pk. gemahlene Gelatine 0P
140 g Natreen Sprühsahne 9P
1 Bisquitboden (ich hab einen 3er-Boden mit gesamt 400g gekauft, macht pro Boden 133g)=8P
Gelatine im Topf mit 8 El Wasser 10 min. quellen lassen. Quark mit dem Saft und kleingeschnittenen Mandarinen, Canderell verrühren (schön süß abschmecken). Ich hab auch noch etwas Wasser dazu gegeben, bis es richtig cremig wird. Gelatine erhitzen, bis sie geschmolzen ist, mit ein paar El Wasser verrühren und zur Quarkcreme geben. Mit dem Schneebesen mischen. Sahne unterheben. Für den Bisquitboden unbedingt einen Tortenring benutzen, ich hab so einen Plastikstreifen von Dr. Oetker. Quarkmasse auf den Boden geben und 2-3 Std. in den Kühlschrank stellen.

<u>Mousse au Chocolat</u>
1 Portion entspricht 4 Points.
Zutaten für 4 Portionen:
100g Zartbitterschokolade
1 EL Cognac
2 EL gekochter Kaffee
1 1/2 Blatt Gelatine
2 Eidotter
2 TL Staubzucker
2 Eiklar
1 TL Staubzucker
· Schokolade, Cognac und Kaffee in einem kleinen Topf schmelzen und etwas abkühlen lassen. · Gelatine in kaltem Wasser einweichen. · Eidotter mit 2 TL Staubzucker im Wasserbad schaumig schlagen, nach und nach die Schokoladenmasse unterrühren. Die ausgedrückte Gelatine dazugeben und gut durchrühren. · Im Kühlschrank kalt stellen. · Eiklar mit 1 TL Staubzucker steifschlagen und unter die leicht erstarrte Schokoladencreme heben. Dieses Rezept stammt aus unserem Kochbuch "Süße Points".

Schmandkuchen
3,5 Points pro Stück
Zutatenliste:
für 12 Stück
1 Päckchen Puddingpulver
375 ml Milch (fettarm natürlich)
200 g Schmand
2 kleine Dosen Mandarinen
1 fertigen Bisquitboden
Zubereitung:
Pudding mit Milch kochen, etwas abkühlen lassen.
Dann den Schmand unter den Pudding rühren und die Mandarinen (ohne den Saft) mit einem Schneebesen hinzumixen (so dass sie etwas zerkleinert werden). Die Masse auf den fertigen Bisquitboden schütten und in einer runden Form mit abnehmbarem Boden 15min. bei 180Grad backen. Abschließend mit ein paar Mandarinen dekorieren.

Gebackene Topfentorte (Topfen = Quark)
1 Portion entspricht 2 1/2 Points.
Zutaten für 12 Portionen:
30 g Butter
4 Eidotter
100 g Zucker
Saft von 1/2 Zitrone
2 EL Rosinen
500 g Magertopfen
1 EL Grieß
2 EL Stärkemehl
1 Pkg. Backpulver
6 Eiklar, zu Schnee schlagen
Streusüße
· Butter, Dotter, Zucker und Zitronensaft schaumig schlagen. · Rosinen, Topfen, Grieß, Stärkemehl und Backpulver dazurühren. · Vorsichtig den Schnee unterheben und in eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen. · Im vorgeheizten #### bei 200 Grad (Heißluft 180 Grad) 50 Minuten backen. · Herausnehmen, auskühlen lassen und mit Streusüße bestreuen.TIP: Wenn Sie die Rosinen vorher mit wenig Mehl bestauben, sinken sie nicht zu Boden.Diess Rezept stammt aus unserem Kochbuch "Großmutters Points".Guten Appetit!

Tiramisu
Du brauchst:
-300 g Frischkäse (5% Fett)
-50 ml Eierlikör
-60 ml Amaretto
-fl.Süßstoff
-10 Löffelbicuits
-kalter Espresso
-bißchen Kakaopulver zum bestäuben
Frischkäse glattrühren, je nach Geschmack mit Süßstoff süßen (ruhig viel dran).
Anschließend Alk drunterrühren und in den Kühlschrank.
In einer kleinen Form den Boden mit der Hälfte der Kekse belegen(am besten Zuckerseite nach unter...dann saugt die den Espresso besser auf), dann den Espresso mit Löfffel direkt auf die Kekse träufeln, bis die sich komplett vollgesogen haben.
Die Hälfte der Creme auf den Keksen verteilen und glatt streichen. Dann neue Schicht Kekse drauf und genau wie bei der ersten Schicht verfahren...den Rest Creme drauf und Form mit Folie abgedeckt eine mind. eine Nacht in den Kühlschrank stellen.
Vorm Verputzen noch mit Kakao besteuben und reinhauen.
Wenn man das ganze dann zu zweit verschlingt, macht das pro Person 5,5 - 6 Points.....ist aber auch ne ganze Menge und macht satt!

Apfeltaschen

Zutaten Teig:
- 250 g Weizenmehl
- 2 gestr. TL Backin
- 50 g Zucker
- 1 Eiweiß
- 2 EL Milch
- 100 g Butter oder Margarine

Zutaten Füllung:
- 500 g Äpfel
- 50-75 g Zucker
- 1 Pckg. Vanillezucker
- 50 g Rosinen
- 3-4 Tropfen Zitronenöl

Sonstige Zutaten:
- 1 Eigelb
- 1 EL Milch
- 100 g Puderzucker
- 1-2 EL Zitronensaft oder Wasser

Zubereitung:
Aus den Teigzutaten einen Mürbeteig bereiten.
Für die Füllung werden die Äpfel geschält, in Stücke geschnitten und mit Zucker und Rosinen bei schwacher Hitze leicht gedünstet. Abkühlen lassen.
Teigkreise ausstechen (Kompottschüssel), die eine Kreishälfte mit Äpfeln belegen. Die Ränder mit Eigelb in Milch verquirlt bestreichen und zusammenklappen. Rand gut andrücken.
Auf ein Backblech legen und mit Ei bepinseln.
Backzeit etwa 20 Minuten bei guter Mittelhitze.

Bienenstich

Zutaten Teig:

- 75 g Butter
- 75 g Zucker
- 1 Ei
- etwas Salz
- 250 g Mehl
- 2 gestr. TL Backpulver
- 4-5 EL Milch

Zutaten Belag:

- 50-75 g Butter
- 100 g Zucker
- 1 Pckg. Vanillezucker
- 1 EL Milch
- 200 g Mandeln

Zutaten Füllung:

- ½ Pckg. Vanillepudding oder Sahne
- 50 g Zucker
- ¼ l Milch
- 100 g Butter oder Margarine

Zubereitung:

Man rührt das Fett schaumig und gibt nach und nach Zucker, Ei und Salz hinzu. Das mit Backin gemischte und gesiebte Mehl wird abwechselnd mit der Milch untergerührt.

Man verwendet nur so viel Milch, daß der Teig schwer vom Löffel fällt. Er wird in eine gefettete Springform gefüllt und glattgestrichen. Der Teig wird etwa 35 Minuten bei guter Mittelhitze gebacken.

Für den Belag zerläßt man die Butter mit Zucker, Vanillezucker und Milch, mengt die abgezogenen gehackten Mandeln darunter und läßt alles kalt werden. Die gut abgekühlte Masse wird gleichmäßig auf den Teig verteilt.

Wenn der Bienenstich gefüllt werden soll, dann werden das Pudding-Pulver und der Zucker mit 4 EL von der Milch angerührt.

Die übrige Milch bringt man zur Kochen, und rührt das Pudding-Pulver hinein. Kurz aufkochen lassen. Während des Erkaltens öfter umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Die Butter wird schaumig gerührt und mit dem kalten Pudding verrührt (gleiche Temperatur).

Buttermilchbrötchen

Für 16 Stück:
125ml fettarme Milch
1 Würfel Hefe
1/2 TL Zucker
630g Mehl
420ml Buttermilch
1Tl Salz
Rosinen-Nuss-Füllung:
4El Rosinen
1 TL gehackte Haselnüsse
2TL Honig
Zwiebel-Schinken Füllung:
40g Schinken, roh, ohne Fett
3 El Röstzwiebeln

Milch erwärmen, Hefe hineinbröckeln, Zucker zugeben und ca. 10 Minuten gehen lassen. Mehl in eine Schüssel sieben, Buttermilch, Salz und Hefeansatz zufügen und gut vermengen. Unter die eine Hälfte des Teiges Rosinen, Nüsse und Honig mischen. Schinken würfeln und mit Zwiebeln unter die zweite Hälfte mischen. Teige bedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
Teige nochmals gut durchkneten. 16 Brötchen formen und auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech setzen. Brötchen im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 Grad (Gas Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.
Zubereitungszeit:ca.30 Minuten
Ruhezeit: ca 40 Minuten
Backzeit: ca 20 Minuten
Points pro Stück: 2,5

Nusskuchen 4 Points pro Stück

¨ (gerechnet 18 Stücke pro Kuchen...)
¨ also hier...:
¨ 200 g Haselnüsse
150 g Zucker (vielleicht geht´s auch mit Süßstoff ???)
1 Pck. Vanillezucker
1 Pck. Backpulver
2 Tr. Bittermnadel
200 g Mehl
Milch
¨ Alle Zutaten mischen und so viel Milch unterrühren, bis der Teig glatt ist. Dann 45 min. bei 200° C.

Orangenkuchen 3,5 pro Stück

¨ Für 16 Stück:

180 g Halbfettmargarine
135 g Zucker
1 Prise Salz
3 Eier
1 unbehandelte Orange
1 unbehandelte Zitrone
6 TL gemahlene Mandeln
240 g Mehl
80 g Stärkemehl
4 TL Backpulver
60 g Orangenkonfitüre, kalorienreduziert
einige Orangenzesten

¨ Zubereitung

¨

¨ 1. Margarine mit Zucker und Salz schaumig schlagen. Eier einzeln unterrühren. Schale von Orange und Zitrone abreiben und Saft auspressen. Abgeriebene Schale und Mandeln unter die Ei-Masse ziehen. Mehl, Stärkemehl und Backpulver mischen, sieben und abwechselnd mit dem Saft unter den Teig ziehen.

¨ 2. Teig in eine mit Backfolie ausgelegte Kastenform (Länge 26 cm) füllen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 55 Minuten backen. Orangenkonfitüre erwärmen, glatt rühren und auf den ausgekühlten Kuchen streichen. Orangecake nach Wunsch mit Orangenzesten bestreut servieren

Rumhaube

Zutaten Biskuitteig:

- 6 Eier
- 150 g Zucker
- 200 g Mehl
- 1 TL Backpulver

Zutaten Füllung:

- ¼ l Milch
- 150 g Zucker
- 2 Eier
- 1 Pckg. Vanillezucker
- 250 g Butter
- 6-8 EL Rum

Zubereitung:

Die Zutaten für den Boden eine halbe Stunde schaumig schlagen. 1/3 des Teiges als Boden verwenden, den Rest zu Würfeln schneiden.
Milch, Eier, Zucker, Vanillezucker und 30g Butter verrühren und eine Minute lang kochen.
Die restliche Butter zerlassen und mit dem Rum schaumig rühren. Das Ganze langsam unter die erkaltete Füllung rühren.
Die Biskuitwürfel unterheben, dann alles auf den Boden kuppelartig aufschichten und mit Schokoladenglasur überziehen. Evtl. mit Kokosraspel bestreuen.

Schokoladen-Hörnchen

Zutaten für 10 Stück:

- 375 g Mehl
- 30 g Hefe
- 50 g Zucker
- 1 Priese Salz
- 150-175 ml lauwarme Milch
- 1 Ei (Gew.-Kl. 3)
- 1 Eigelb
- 50 g Butter oder Margarine
- 2 EL Rum
- Mehl zum Bearbeiten
- 1 Pckg. Schokoladenplätzchen
- 1 Pckg. dunkle Kuchenglasur

Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Die Hefe hinein bröckeln. Etwas Zucker auf die Hefe, restlichen Zucker und Salz auf das Mehl geben. Milch, Ei und flüssiges Fett zugeben, alles mit den Knethaken des Handrührers zu einem glatten Teig verkneten und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Minuten gehen lassen.

Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen und in 10 gleich große Stücke schneiden. Jedes Stück zu einem etwa 25 cm langen Oval ausrollen, mit Wasser bepinseln und mit Schokoplätzchen bestreuen.

Den Teig zu Hörnchen rollen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen, 10 Minuten gehen lassen. Das Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen und auf die Hörnchen streichen.

Hörnchen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C auf der 2. Einschubleiste von unten 20-25 Minuten backen.

Die Hörnchen auskühlen lassen. Die Glasur schmelzen, und die Hörnchen an beiden Enden in die Glasur tauchen.

Feine Schokoladentorte

Zutaten Teig:

- 4 Eier
- 175 g Zucker
- 80 g Mehl
- 80 g Speisestärke
- 1 TL Backpulver

Zutaten Creme:

- 200 g Butter
- 125 g Puderzucker
- 150 g bittere Schokolade
- 3 Eigelb
- 1 Prise Zimt
- 4 EL Rum

Zubereitung:

Eier trennen. Das Eiweiß mit 4 EL kaltem Wasser steif schlagen. Den Zucker unter Schlagen einrieseln lassen. Das Eigelb unter den Eischnee rühren. Mehl, Stärke und Backpulver auf den Eischaum geben und mit einem Schneebesen vorsichtig untermischen.

Den Teig in eine vorbereitete Springform von 24 cm Durchmesser füllen und glattstreichen. In den kalten Backofen schieben. Bei 180°C etwa 40 min. backen. Aus der Form lösen und abkühlen lassen.

Für die Creme weiche Butter mit Puderzucker und der aufgelösten, abgekühlten Schokolade schaumig rühren. Nach und nach Eigelb, Zimt und Rum unterrühren.

Den Biskuitboden zweimal durchschneiden. Die Böden mit zwei Drittel der Creme wieder zusammensetzen. Mit der restlichen Creme die Torte außen dick bestreichen. Zum Schluß mit einem Löffelrücken ein unregelmäßiges Muster auf die Creme tupfen

Zwetschgenknödel

Zutaten

· 1 kg gekochte Kartoffeln · 300 g Mehl, Salz · 2 Eier ·1 kg Zwetschgen · Würfelzucker · Semmelmehl ·Butter · Zucker · Zimt

Zubereitung

Kartoffeln reiben oder durch den Fleischwolf drehen, mit Mehl, Salz und Eiern zu Knödelteig verarbeiten. Zwetschgen entsteinen, jede Zwetschge mit 1 Stück Würfelzucker füllen und in Knödelteig hüllen. Knödel in kochendes Salzwasser geben, bei schwacher Hitze in 5 bis 7 Minuten garen, vorsichtig herausnehmen, abtropfen lassen, in angeröstetem Semmelmehl wälzen und mit Zimt und Zucker bestreut zu Tisch geben.

Weight Watchers Brownies
Original amerik. Rezept by: Lori W.
1.59 Points pro Portion

1/2 cup Egg substitute -
1 packet hot chocolate powder -
1/2 cup unsweetened applesauce -
2 tablespoons cocoa -
1/2 teaspoon baking powder -
1/2 teaspoon baking soda -
2 packets sweet n low -

Umgesetzt ins Deutsche:
½ Tasse Ei-Ersatz bestehend aus 1 El Milchpulver fettarm und 2 Eiweiß -
Kakao (1 Beutel Tassen-Kakao bzw. entsprechende Menge Instant) -
1/2 Tasse ungesüßtes Apfelmus (Apfel schälen, würfeln, kochen) –
2 EL ungesüßtes Kakaopulver (zum Selberkochen, kein Instant!) -
1/2 Teelöffel Backpulver -
1/2 Teelöffel Natron (salzig, daher kein Salz mehr zugeben, färbt auch den Kakao beim Backen dunkler, rotbräunlich ein) -
Süßstoff (Saccharin, entsprechend einem Restaurant-Beutelchen Zucker)

Put all ingredients in a blender and mix well. Bake at 350º for 18 min. Don't over bake. Should be chewy.

Alles zusammen quirlen. In eine kleinere gefettete Auflaufform gießen. Bei 180 Grad 18 Minuten backen. Nicht zu lange backen, sonst werden die Brownies zäh.

Ergibt 2 Portionen. Pro Portion 1,59 Points.

NOTES : Per serving: 105.8 cal, 1.1g (8.1%) fat, 3.1g fibre, 515mg sodium, 23.3g carbs, 5g protien